
SANDHEDEN OM
ALKOHOL
dk.drugfreeworld.org

HVORFOR VI HAR SKREVET DETTE HÆFTE

Man hører meget snak om stoffer nu om dage – i skolen, på gaden, på internettet og i tv. Noget af det er sandt, andet er det ikke.

Hvad du måske ikke ved, er at meget af det du hører om stoffer, faktisk kommer fra dem der sælger dem. Tidligere narkohandlere har sagt at de ville fortælle folk hvad som helst for at få dem til at købe stoffer.

Men hvad med alkohol? Er det virkelig et stof? Det er trods alt lovligt, det er en del af det sociale liv, og nogle læger anbefaler endda at man drikker små mængder alkohol.

I de spørgeundersøgelser vi gennemførte, kom alkohol øverst på listen over substanser som unge sagde at de mest sandsynligt ville bruge, og som de betragter som et problem. Eftersom alkohol tager så mange unge liv (flere end alle andre stoffer tilsammen), er det det stof som forældre er mest bekymrede over.

Du har brug for de virkelige kendsgerninger og sandheden om stoffer så du kan træffe en kvalificeret beslutning om dem. Det er derfor vi har forberedt dette hæfte – til dig.

Din feedback er vigtig for os, så lad os vide hvad du synes om dette hæfte. Besøg os på **dk.DrugFreeWorld.org** og send os en e-mail på **info@drugfreeworld.org**.

Hvad er alkohol?

Alkohol *er* et stof.

Alkohol klassificeres som et beroligende middel og svækker centralnervesystemet, hvilket fører til nedsatte funktioner i kroppen. Dette resulterer i sløret tale, ustabile bevægelser, forvrængede perceptioner og manglende evne til at reagere hurtigt.

Med hensyn til hvordan det påvirker sindet, reducerer alkohol en persons evne til at tænke rationelt og forvrænger hans eller hendes dømmekraft.

Mængden af alkohol der indtages, bestemmer dens virkning. Mange mennesker drikker alkohol på grund af de stimulerende virkninger, såsom en øl eller et glas vin for at "løsne op". Men efterhånden som man drikker mere alkohol, oplever man dens beroligende egenskaber og begynder at føle sig mentalt sløret eller mister koordination og kontrol.

Overdosis af alkohol kan forårsage alvorlige beroligende reaktioner: manglende evne til at føle smerte, opkastning (en reaktion på forgiftning), bevidstløshed, koma eller endda død. Disse virkninger afhænger af mængden og hvor hurtigt man indtager alkohol.

Der findes forskellige slags alkohol. Ethylalkohol (ætanol), den eneste alkohol der bruges i drikkevarer, skabes gennem gæring, en kemisk proces hvor gærsvampe nedbryder visse fødevareingredienser, såsom korn eller frugter, for at producere alkohol.



Alkohol-indhold

Gærede drikke såsom øl og vin indeholder typisk fra 2 procent alkohol til 20 procent alkohol.

Destillerede drikke, såsom spiritus, indeholder fra 40 procent til 50 procent eller mere alkohol.

Alkoholindholdet i almindelige drikkevarer er:

Øl	**2–8% alkohol**
Cider	**4–8% alkohol**
Vin	**8–14% alkohol**
Tequila	**40% alkohol**
Rom	**40% eller mere alkohol**
Brændevin	**40% eller mere alkohol**
Gin	**37,5–50% alkohol**
Spiritus	**15–55% alkohol**
Whisky	**40–68% alkohol**
Vodka	**35–95% alkohol**

Druk og kørsel

- I USA døde 13 384 mennesker i ulykker på grund af spirituskørsel i løbet af en 12-måneders periode. Det er næsten 40 dødsulykker hver dag året rundt.
- Ulykker med motorkøretøjer er den største dødsårsag blandt teenagere. Af de teenagebilister der blev dræbt i løbet af et enkelt år, havde omkring en ud af tre drukket ifølge US Centers for Disease Control and Prevention.
- Alkoholpåvirkede bilister har mindst syv gange større risiko for at dø i en bilulykke end ædru bilister.



For de fleste mennesker er disse bare statistikker – chokerende, måske, men bare statistikker. Men for familierne og vennerne til dem der dør som følge af spirituskørsel, repræsenterer hvert tal et tragisk tab.

Alkohol forvrænger en persons sanser og dømmekraft. Folk der er påvirket, indrømmer at deres reaktionstid er langsommere, og at de ofte tager risici som de ikke ville have overvejet som ædru. Alt for ofte resulterer disse risici i dødsulykker.



Forståelse af hvordan alkohol påvirker kroppen

Alkohol optages i blodbanen gennem de små blodkar i maven og tyndtarmen. I løbet af få minutter bevæger den sig til hjernen og bremser nervecellernes aktivitet.

Cirka 20 procent af alkoholen optages gennem maven. Størstedelen af de resterende 80 procent optages gennem tyndtarmen.

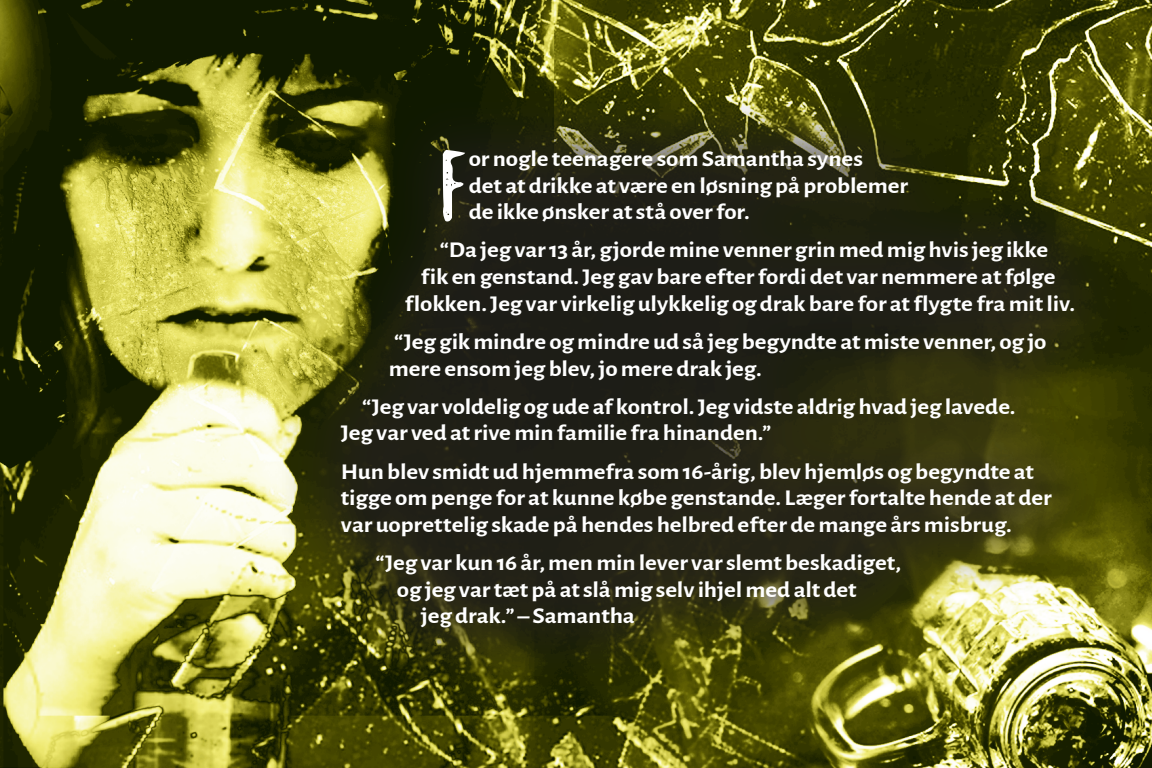
Alkohol føres også med blodbanen til leveren som bearbejder alkoholen og omdanner den til et ugiftigt stof. Leveren kan dog kun omdanne en begrænset mængde alkohol ad gangen. Den overskydende mængde cirkulerer i blodbanen og forstærker virkningen på kroppen.

Når alkoholniveauet i blodet bliver for højt, bliver åndedrætssystemet langsommere hvilket potentielt kan føre til koma eller endda død hvis hjernen ikke får ilt nok.

UNGE VS. VOKSNE Hvad er forskellen?

For teenagere er alkohol endnu mere skadelig end den er for voksne. Teenageres hjerner udvikler sig stadig i løbet af ungdomsårene og frem til den tidlige voksenalder. Drikkeri i denne kritiske periode kan forårsage permanent skade på indlæringsevne, hukommelse, motorik og koordination.

Forskning viser at unge der begynder at drikke før de er 15 år, har fire gange større risiko for at udvikle alkoholafhængighed end dem der begynder som 21-årige.



For nogle teenagere som Samantha synes det at drikke at være en løsning på problemer de ikke ønsker at stå over for.

"Da jeg var 13 år, gjorde mine venner grin med mig hvis jeg ikke fik en genstand. Jeg gav bare efter fordi det var nemmere at følge flokken. Jeg var virkelig ulykkelig og drak bare for at flygte fra mit liv.

"Jeg gik mindre og mindre ud så jeg begyndte at miste venner, og jo mere ensom jeg blev, jo mere drak jeg.

"Jeg var voldelig og ude af kontrol. Jeg vidste aldrig hvad jeg lavede. Jeg var ved at rive min familie fra hinanden."

Hun blev smidt ud hjemmefra som 16-årig, blev hjemløs og begyndte at tigge om penge for at kunne købe genstande. Læger fortalte hende at der var uoprettelig skade på hendes helbred efter de mange års misbrug.

"Jeg var kun 16 år, men min lever var slemt beskadiget, og jeg var tæt på at slå mig selv ihjel med alt det jeg drak." – Samantha

Hvad betyder at binge-drikke?

At binge-drikke er den praksis at indtage store mængder alkohol på én gang. Det defineres typisk som fem eller flere genstande for en mand og fire eller flere for en kvinde.

I USA er det at binge-drikke den mest almindelige form for alkoholmisbrug, og det fører ofte til ulykker (fald, forbrændinger og bilulykker) samt lidelser såsom hjertesygdom, leversygdom og slagtilfælde.



Jeg binge-drikker hver gang jeg får chancen, og for at være ærlig væmmes jeg ved mig selv, men jeg kan ikke kontrollere min lyst til at gøre det. Hvis jeg drikker for meget eller drikker visse ting, bliver jeg forpustet og får pletter over hele kroppen, men jeg fortsætter med at drikke indtil jeg er så udmattet at jeg falder i søvn. Jeg er ikke sikker på om jeg er stærk nok til at holde op med min idioti." – Allen



Da jeg var midt i 20'erne, sad jeg fast i at drikke.

"Mange af mine første bekymringer handlede om at drikke, og alt andet kom bagefter."

"Jeg begyndte at indse at når jeg ikke fik noget at drikke, fik jeg en følelse af panik, og jeg begyndte at ryste.

"Hvis jeg skulle undvære en genstand, ville jeg ryste og svede. Jeg kunne ikke klare mere end et par timer uden en genstand." – Paul

Det seneste år er jeg gået fuld på arbejde, har fået blackout på klubber og barer og kan ikke huske at jeg kom hjem. Jeg har skamfuldt nok været i seng med nogen og kunne ikke engang huske at personen fulgte med mig hjem før vi stødte ind i hinanden den næste dag.

"Jeg har ødelagt to forhold fordi jeg sårede dem så meget gennem mit drikkeri, men jeg satte drikkeriet først."

"Mine forældre er så sårede over at deres datter dræber sig selv tilsyneladende uden grund."

– Jamie



Hvad er alkoholisme eller alkoholafhængighed?

Alkoholisme har fire hovedsymptomer:

- **Længsel:** Et stærkt behov for eller uimodståelig trang til at drikke.
- **Tab af kontrol:** Manglende evne til at begrænse ens drikkeri ved enhver given lejlighed.
- **Fysisk afhængighed:** Abstinenssymptomer – såsom kvalme, sveden, rysten og ængstelse – opstår når alkoholforbruget pludselig stopper.

Alvorlig afhængighed kan føre til livstruende kramper inden for otte til 12 timer efter den sidste genstand. Delirium tremens begynder tre til fire dage senere og får personen til at blive ekstremt oprevet, ryste, hallucinere og miste kontakten med virkeligheden.

- **Tolerance:** Behov for mere alkohol for at føle den samme effekt.

Mange storforbrugere af alkohol tror at de kan stoppe når som helst de vælger at stoppe – de "vælger" bare aldrig at gøre det. Alkoholisme er ikke en *destination*, men en *udvikling*, en lang vej af forringelse hvorunder livet forværres over tid.



Da jeg forsøgte at holde op med at drikke, indså jeg at min krop havde vænnet sig til alkoholen på en sådan måde at jeg ikke kunne stoppe. Jeg rystede som om jeg var ved at gå i stykker, jeg begyndte at svede, jeg kunne ikke tænke før jeg havde fået en genstand mere. Jeg kunne ikke fungere uden.

"Jeg tilbragte de næste otte år med at komme ind og ud af detoxcentre og hospitaler og forsøgte at finde ud af hvad der skete med mig, og hvordan det var muligt at jeg ikke kunne holde op. Det var det værste og længste mareridt." – Jan

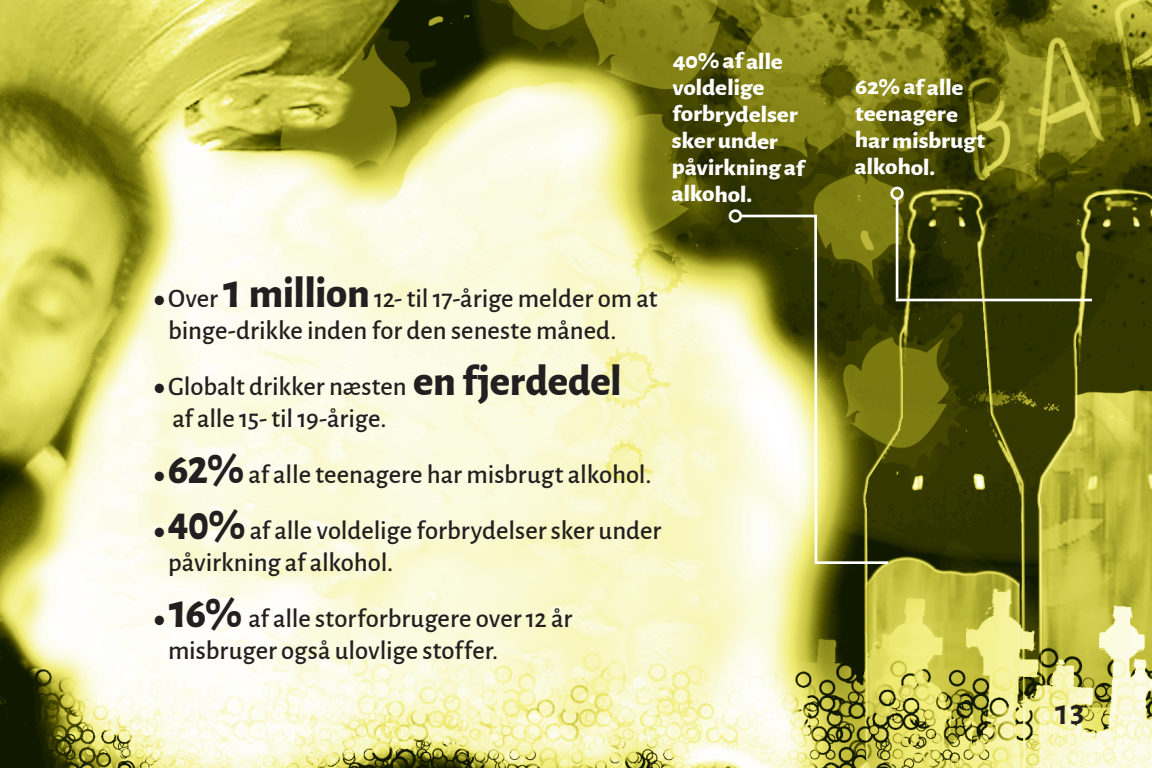


Internationale statistikker

Hvert minut hver dag dør fem mennesker af alkoholforbrug. Det er 2,6 millioner dødsfald hvert år. Alkohol dræber flere unge mennesker end alle andre stoffer tilsammen. Det er en faktor i de tre førende dødsårsager blandt 15-24-årige: ulykker, drab og selvmord.

En spørgeundersøgelse viste at 16 procent af storforbrugerne over 12 år også misbruger ulovlige stoffer.





- Over **1 million** 12- til 17-årige melder om at binge-drikke inden for den seneste måned.
- Globalt drikker næsten **en fjerdedel** af alle 15- til 19-årige.
- **62%** af alle teenagere har misbrugt alkohol.
- **40%** af alle voldelige forbrydelser sker under påvirkning af alkohol.
- **16%** af alle storforbrugere over 12 år misbruger også ulovlige stoffer.

Korttidsvirkninger

Virkningerne af alkohol afhænger af hvor meget der indtages, og af personens fysiske tilstand. Nogle almindelige korttidsvirkninger omfatter:

- Sløret tale
- Døsighed
- Opkastning
- Diarré
- Maveproblemer
- Hovedpine
- Vejrtrækningsbesvær
- Forvrænget syn og hørelse
- Nedsat dømmekraft
- Nedsat sansning og koordination
- Bevidstløshed
- Anæmi (tab af røde blodlegemer)
- Koma
- Blackouts (hukommelsessvigt hvor den drikkende ikke kan huske hændelser der fandt sted mens vedkommende var påvirket)

Virkninger på lang sigt

At binge-drikke og fortsat have et stort alkoholforbrug er forbundet med mange sundhedsproblemer, herunder:

- Utilsigtede skader såsom bilulykker, fald, forbrændinger, drukning
- Forsætlige skader såsom fra skydevåben, seksuelle overgreb, vold i hjemmet
- Øgede arbejdsskader og tab af produktivitet
- Øgede familieproblemer, brudte forhold
- Alkoholforgiftning
- Højt blodtryk, slagtilfælde og andre hjerterelaterede sygdomme
- Leversygdom
- Nerveskade
- Seksuelle problemer
- Permanent skade på hjernen
- B1-vitaminmangel som kan føre til en lidelse der er kendetegnet ved hukommelsestab, apati og desorientering
- Mavesår
- Gastritis (betændelse i mavesækkens slimhinde)
- Fejlernæring
- Kræft i mund og hals



Min afhængighed voksede støt, og før jeg vidste af det, var jeg blevet både en formiddags- og en eftermiddags-dranker.

"Jeg besluttede at holde op med at drikke. Jeg lå vågen det meste af den nat, og ved middagstid næste dag gjorde hver eneste knogle i min krop ondt. I blind panik hældte jeg nervøst et glas gin op, og mine hænder rystede så voldsomt at jeg spildte halvdelen af flasken. Efterhånden som jeg drak det kunne jeg mærke at pinen gradvist blev mindre. Da kendte jeg endelig den frygtelige sandhed: Jeg var afhængig. Jeg kunne ikke holde op."

– Faye

De yngste ofre

Når en gravid drikker, trænger alkoholen ind i blodbanen, ind i det omgivende væv og påvirker fosteret (det ufødte barn).

Eksponering for alkohol under graviditet kan resultere i alkoholrelaterede fosterskader, herunder manglende vækst, ansigtsabnormiteter samt skader på hjernen og nervesystemet.



Et spor af tragedie

I løbet af det seneste årti har alkohol kostet mange talentfulde skuespillere, musikere, forfattere og sportsfolk livet. Følgende er blot nogle få af dem der har mistet livet:

Amy Winehouse var en engelsk sangerinde og sangskriver som døde i en alder af 27 år af alkoholforgiftning i juli 2011.

Dwayne Haskins, en 24-årig amerikansk fodboldspiller i NFL, blev dræbt da han ved et uheld blev ramt af en lastbil mens han forsøgte at krydse en større motorvej under påvirkning af alkohol.

Verne Troyer, kendt for at spille Mini-Me i Austin Powers-filmene, var alkoholiker og begik selvmord i en alder af 49 år i 2018.

Dolores O'Riordan, irsk sangerinde og frontfigur i The Cranberries, druknede i sit badekar som 46-årig mens hun var beruset.

Steve Clark, guitarist i Def Leppard, var en dranker. Han døde i 1991 i sit hjem i London af en dødelig kombination af alkohol og stoffer.

Brian Connolly, skotsk rockvokalist i Sweet, forlod bandet i 1978 på grund af sit alkoholproblem. Han genforenedes med det flere år senere, men døde af leversvigt i 1997.

Mickey Mantle, en 20 gange all-star baseballspiller som tilbragte hele sin karriere hos New York Yankees, havde brug for en levertransplantation på grund af alkoholmisbrug. Han døde i 1995, 63 år gammel.

Alkohol:

Mennesker har fremstillet alkohol i tusindvis af år. Gærede drikkevarer eksisterede i den gamle egyptiske civilisation, og der er beviser på en tidlig alkoholisk drik i Kina fra omkring 7 000 f.Kr. I Indien var en alkoholisk drik kaldet *sura*, destilleret af ris, i brug mellem 3 000 og 2 000 f.Kr.

Babylonierne tilbad en vingudinde så tidligt som 2 700 f.Kr. I Grækenland var en af de første alkoholiske drikke der blev populær, mjød, en gæret drik lavet af honning og vand. Den græske litteratur er fuld af advarsler mod overdreven druk.

Adskillige indianske civilisationer udviklede alkoholiske drikke i præcolumbiansk* tid. Forskellige gærede drikke i Sydamerika blev fremstillet af majs, druer og andre naturlige frugter.

I det 16. århundrede blev alkohol (kaldet *spiritus*) hovedsagelig brugt



Gærede drikkevarer i den tidlige egyptiske civilisation

* præcolumbiansk: før Christoffer Columbus' ankomst i 1492

En Kort Historie

til lægelige† formål. I begyndelsen af det 18. århundrede vedtog det britiske parlament en lov der opfordrede til brugen af korn til at destillere spiritus.

I det 18. århundredes Storbritannien nåede forbruget af gin op på 68 millioner liter, og alkoholisme blev udbredt.

Det 19. århundrede bragte en holdningsændring, og afholdsbevægelsen begyndte at promovere moderat brug af alkohol – hvilket i sidste ende blev et skub i retning af totalt forbud.

I 1920 vedtog USA en lov der forbød fremstilling, salg, import og eksport af berusende spiritus hvilket indvarslede en æra kendt som Forbudstiden. I løbet af denne tid blomstrede den ulovlige alkoholhandel indtil loven blev ophævet i 1933.

I dag anslås det at 29 millioner amerikanere lider af alkoholisme, og over 30 procent af alle dødsfald som følge af bilulykker i USA involverer alkohol.



† lægelig: noget der bruges til behandling af sygdom eller skade

Sandheden Om Stoffer

Stoffer er i bund og grund giftstoffer. Hvor stor en mængde man indtager, afgør hvad virkningen er.

En lille mængde virker som en stimulans (kvikker dig op). En større mængde virker som et beroligende middel (sløver dig). En endnu større mængde giver en forgiftning og kan være dødelig.

Det er sandt for ethvert stof. Kun den mængde der skal til for at opnå en bestemt virkning, varierer.

Men mange stoffer har en anden meget uheldig egenskab: de påvirker sindet direkte. De kan forvrænge brugerens opfattelse af hvad der foregår omkring ham eller hende. Det kan resultere i at personens opførsel bliver underlig, irrationel, upassende og endda destruktiv.

Stoffer blokerer alle fornemmelser, både de ønskede og de uønskede. Så imens stofferne kortvarigt hjælper mod smerte, så underminerer de personens evner og årvågenhed og gør en ude af stand til at tænke klart.

Medicin er stoffer der har til formål at fremskynde, bremse eller ændre noget ved den måde din krop virker på, for at forsøge at få den til at fungere bedre. Sommetider er disse nødvendige. Men de er stadig stoffer: de virker som stimulanser eller beroligende midler, og for meget kan slå dig ihjel. Så hvis du ikke anvender medicin korrekt, kan den være lige så farlig som narko.

Det virkelige svar er at få fat i kendsgerningerne og ikke tage stoffer til at begynde med.



HVORFOR TAGER FOLK STOFFER?

Folk tager stoffer, fordi de vil prøve at ændre noget i deres tilværelse.

Her er nogle grunde, unge mennesker selv har givet til, hvorfor de tager stoffer:

- For at passe ind
- For at flygte fra virkeligheden eller slappe af
- For ikke at kede sig
- For at virke voksen
- For at gøre oprør
- For at eksperimentere

De tror, at stoffer er en løsning. Men i sidste ende bliver stofferne problemet.

Det kan være svært at se sine problemer i øjnene, men konsekvenserne af stofmisbrug er altid værre end det problem, man forsøger at løse med stofferne. Det virkelige svar er at få fat i kendsgerningerne og ikke tage stoffer til at begynde med.



Millioner af eksemplarer af hæfter som dette er blevet uddelt til mennesker over hele verden på over 20 sprog.



Efterhånden som der kommer nye stoffer på gaderne, og mere information om deres virkninger bliver kendt, bliver de eksisterende hæfter opdateret, og der bliver lavet nye.

Hæfterne udgives af Foundation for a Drug-Free World, en almennyttig organisation med hovedkvarter i Los Angeles, Californien.

Stiftelsen leverer undervisningsmaterialer, rådgivning og koordinering til sit internationale netværk til forebyggelse af stoffer. Den arbejder med unge, forældre, undervisere, frivillige organisationer og myndigheder – alle med en interesse i at hjælpe folk med at leve et liv uden stofmisbrug.

REFERENCER:

Du kan finde de referencer der er brugt til at sammensætte dette hæfte, på dk.DrugFreeWorld.org/refs.

FOTOKREDITERINGER: siderne 3, 4, 7, 19: Stockxpert; side 5: Bigstockphoto (biluheld); side 9: Nightwatching (fødder); side 14: Stockxpert (venstre), iStockphoto (højre); side 17: Lisa Grissinger (grædende engel); side 18: Gudindes gave (gudinden Siduri)

KENDSGERNINGER DU HAR BRUG FOR AT VIDE

Dette hæfte er et i en serie af publikationer der dækker kendsgerningerne om marihuana, alkohol, fentanyl, syntetiske stoffer, ecstasy, kokain, crack-kokain, crystal meth og metamfetamin, inhalanter, heroin, LSD og misbrug af receptpligtig medicin. Bevæbnet med disse oplysninger kan læseren træffe beslutningen om at leve et stoffrit liv.

For at tage gratis onlinekurser eller komme i kontakt med en Lokalafdeling af Stoffri Verden i dit område, besøg dk.DrugFreeWorld.org

Foundation for a Drug-Free World
DrugFreeWorld.org • info@drugfreeworld.org
+1 888 668 6378 • +1 818 952 5260

Scan her for at downloade dette hæfte

© 2025 Foundation for a Drug-Free World. Alle rettigheder forbeholdt. Truth About Drugs og Foundation for a Drug-Free World-logoet er varemærker der ejes af Foundation for a Drug-Free World og bruges med deres tilladelse. #S001562 - DANISH